



Programme des sorties Mars 2019

Les départs se font au FAC (Place des Albères)

DATE Type rando		ANIMATEUR	HEURE DÉPART au FAC	HEURE ET LIEU DE REGROUPEMENT	PARCOURS ET DIFFICULTÉS SPECIFIQUES	TEMPS DE MARCHÉ ET DENIVÈLE	Co-voiturage *
Samedi 2 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h 15 pkg port	Rando Tonic	1 h	
Mardi 5 Fac		Jackie et Nicole 06 09 40 04 92	13 h 30		Autour de Banyuls dels Aspres	2 h 30 50 m	1 €
Mardi 5 Facile		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	13 h		Les Hauts de Collioure	3 h (10 km) 254 m	2 €
Jeudi 7 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Céret (en aller retour)	4 h 00 360 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi 7 Sportive		Jean-Pierre Renaux 06 03 06 40 10	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Céret	4 h30 600 m Repas tiré du sac	2 €
Jeudi Sportive +		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	8 h 30	Pique nique en commun	L'Ermitage des Salines au départ de Las Illas	5 h 00 (17 kms) 850 m Repas tiré du sac	2 €
Samedi 9 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 10 Moyenne +		Jackie, Anne-Marie, Nicole et Roselyne 06 09 40 04 92	8 h 30	Attention, 1 court passage en bord de falaise	L'Escala (Espagne)	5 h 500 m Repas tiré du sac	6 €
Mardi 12 Rando Santé®		Viviane DESCHAMPS 06 83 30 19 63	13 h 30		Le Boulou	2 h 30 100 m	
Mardi 12 moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30		Les bains sauvages de Thues	4 h 400 m Repas tiré du sac	6 €
Jeudi 14 moyenne		Yvette Zulian 06 30 46 43 82	8 h 30		Llança- Coll Perer- Vall de Santa Creu- Sentier côtier- Llança	4 h 15 300 m Repas tiré du sac	5 €
Samedi 16 Tonic		Martine MATAGNE 06 01 76 61 13	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 17 Moyenne		Roselyne RENAUX 04 68 89 63 45	8 h 30	Informations complémentaires avant la sortie	Vernet les Bains - La Cascade des Anglais	2 h 30 (+ 2 h 30) 300 m (+ 300 m) Grillade tirée du sac	6 €
Mardi 19 Rando Santé®		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	13 h 30		Port-Vendres - La Mauresque	2 h 30 100 m	2 €
Mardi 19 Moyenne		Viviane et Philippe DESCHAMPS 06 83 30 19 63	9 h		Tarerach - Plateau de Séquières	4 h 30 (15 km) 400 m Repas tiré du sac	3 €
Jeudi 21 Moyenne		Gérard Bellec 06 52 02 31 58	8 h 30		Sainte Colombe de la Commanderie - Castelnou	5 h (14 km) 550 m repas tiré du sac	2 €
Samedi 23 Tonic		Patrick DUPONT HUIN 06 79 79 91 58	9 h		Rando Tonic	1 h	
Dimanche 24 Moyenne		Khalid OUASMANI 06 20 67 86 81	8 h 30	8 h 45 pkg Casino Le Boulou	Darnius - Le Mirador	4 h 15 300 m Repas tiré du sac	
Mardi 26 Facile		Suzanne MEY 06 89 35 10 40	13 h 30		Villeclaire - Sainte Colombe de Cabanes	3 h 50 m	
Mardi 26 Facile à Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	13 h 30		Laroque - Sorède	3 h 250 m	
Mardi 26 Moyenne		Christian BOHRER 06 33 56 26 38	13 h 15		Laroque - Les 2 Fontaines	3 h 30 400 m	
Jeudi 28 Moyenne		Christian REY 06 82 30 08 15	8 h 30	Pique nique en commun	Pic Néoulos au départ du Col de l'Ouillat	3 h 350 m Repas tiré du sac	
Jeudi 28 Sportive		Suzanne et Anne-Marie 06 89 35 10 40	8 h 30	Pique nique en commun	Pic Néoulos en marche non rapide - Col de l'Ouillat	7 h 1100 m Repas tiré du sac	
Jeudi 28 Sportive +		Josette, Christian et Patrick 06 33 56 26 38	9 h	Pique nique en commun	Pic d'Aureille - Col de l'Ouillat	5 h 30 1050 m Repas tiré du sac	
Samedi 30 Tonic		Josette DUVAL 06 84 47 58 98	9 h	9 h15 Parking Port- Argelès	Rando Tonic	1 h	
Dimanche 31 Facile		Jean-Pierre Renaux 06 03 06 40 10	9 h		Laroque - Le Rech des Moulins	3 h 150 m	
Dimanche 31 Moyenne		Mauricette VILASEQUE 06 13 43 59 53	9 h	Avec nos amis catalans du sud	Laroque - Le Casot d'en Lic	3 h 30 300 m	
Code de difficulté : "Facile" dénivelé moins de 300 m							
Code de difficulté : "Moyen" dénivelé entre 300 m et 500 m							
Code de difficulté : "Sportif" dénivelé supérieur à 500 m							
Randonnées réservées en priorité aux adhérents licenciés de LAROQUE RANDO. Tout invité occasionnel non licencié FFRP ne pourra participer qu'à 3 sorties maximum ensuite l'adhésion devient obligatoire. Inscription possible sur place.							
En cas de doute météo, appeler l'animateur la veille							
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté			5 à 25 Kms 1,00 €	25 à 55 Kms 2,00 €	55 à 85 Kms 3,00 €	86 à 110 Kms 4,00 €	111 à 135 Kms 5,00 €
* Forfait Co-voiturage par randonneur transporté			136 à 160 Kms 6,00 €	161 à 185 Kms 7,00 €	186 à 210 Kms 8,00 €	211 à 235 Kms 9,00 €	236 à 270 Kms 10,00 €